

南投縣中山國民小學 114 學年度彈性學習課程計畫

【第一學期】

| | | | | |
|--------------------------------|---|------------|---|--------------------|
| 課程名稱 | 羅漢拳 | | 年級/班級 | 五年級/甲班 |
| 類別 | <input checked="" type="checkbox"/> 統整性(<input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題) 探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程 | | 上課節數 | 每週 1 節，21 週，共 21 節 |
| | | | 設計教師 | 中山國小教師團隊、黃冠彰 |
| 配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上) | <input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中) | | <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 ※請於學習表現欄位填入所勾選之議題實質內涵※ | |
| 對應的學校願景 (統整性探究課程) | 培養健康多元勤學感恩的自主學習者 | 與學校願景呼應之說明 | 透過學習基本武術，能結合運動與興趣，強健體魄，達到 SH150 運動計畫。 | |
| 設計理念 | 鼓勵學生參與傳統技藝，增強學生體魄，發揚地方傳統文化。 | | | |
| 總綱核心素養具體內涵 | E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養， | 領綱核心素養具體內涵 | 體-E-B1 學習基本動作技能，發展身體協調性與表現能力，具備運動表達與創意展演的能力。 綜-E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。 | |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

| | | | |
|------|--|--|--|
| | <p>並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。</p> <p>E-C2 能與他人互動合作、尊重多元觀點，展現團隊精神與社會參與態度。</p> | | <p>綜-E-C2 建立良好的人際互動關係，養成尊重差異、關懷他人及團隊合作的態度。</p> |
| 課程目標 | <p>1. 使學生習得傳統的技藝。</p> <p>2. 瞭解並養成訓練身體增強學生體魄。</p> <p>3. 積極參與社區活動的展現學習成果。</p> | | |

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|------|----------|--|---|---------|---|------------|----------------------------|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上 | | | | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| 一 | 武學通識、基本功 | <p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標</p> <p>健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表</p> | <p>健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧</p> <p>品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。</p> | 認識國術的由來 | <p>準備活動： 暖身及準備影片</p> <p>發展活動： 影片欣賞及講解</p> <p>綜合活動： 討論並歸納武術防身的目的</p> | 實作 觀察評量 | 南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材 學習資源 |
|------|-------------|--|---|------------------------------|--|------------|----------------------------|
| 週次 | 單元名稱 /節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會 審查通過 |
| | | 現各項運動技能，發展個人運動潛能 | | | | | |
| 二 | 羅漢拳 | <p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標</p> <p>健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能</p> | <p>健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧</p> <p>品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。</p> | 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等身體活動 | <p>準備活動： 一、暖身活動及舒筋蹻腿</p> <p>發展活動： 二、基本動作練習 1. 樁步加手勢 2. 騎馬式、弓箭式</p> <p>綜合活動： 歸納武德-防身不傷人</p> | 實作 觀察評量 | 南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動 |
| 三 | 羅漢拳 | <p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，</p> | <p>健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧</p> | 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等身體活動 | <p>準備活動： 一、 暖身活動及舒筋蹻腿</p> <p>發展活動： 二、基本動作練習 1. 樁步加手勢 2. 騎馬式、弓箭式</p> | 實作 觀察評量 | 南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|------|---------|--|---|------------------------------|--|------------|----------------------------|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上 | | | | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| | | 協同合作達成共同目標 健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能 | 品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 | | 綜合活動： 歸納武德-防身不傷人 | | |
| 四 | 羅漢拳 | 綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標 健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能 | 健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路 綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧 品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 | 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等身體活動 | 準備活動： 一、 暖身活動及舒筋踮腿 發展活動： 二、振興社基礎拳 1. 催勁練習 2. 「基本拳第一段」-手部動作-榴手、掙拳 綜合活動： 歸納武德-防身不傷人 | 實作 觀察評量 | 南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材 學習資源 |
|------|-------------|--|--|------------------------------|---|------------|----------------------------|
| 週次 | 單元名稱 /節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上 | | | | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| 五 | 羅漢拳 | <p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標</p> <p>健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能</p> | <p>健康與體育</p> <p>Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動</p> <p>Bb-III-3 團隊合作的技巧</p> <p>品德教育</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p> | 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等身體活動 | <p>準備活動：</p> <p>一、 暖身活動及舒筋踮腿</p> <p>發展活動：</p> <p>二、振興社基礎拳 15'</p> <p>1. 催勁練習</p> <p>2. 「基本拳第一段」-手部動作-榴手、掙拳</p> <p>綜合活動：</p> <p>歸納武德-防身不傷人</p> | 實作 觀察評量 | 南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動 |
| 六 | 羅漢拳 | <p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標</p> <p>健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表</p> | <p>健康與體育</p> <p>Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動</p> <p>Bb-III-3 團隊合作的技巧</p> <p>品德教育</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p> | 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等身體活動 | <p>準備活動：</p> <p>一、 暖身活動及舒筋踮腿</p> <p>發展活動：</p> <p>二、振興社基礎拳</p> <p>1. 催勁練習</p> <p>2. 「基本拳第一段」-手部動作-榴手、掙拳</p> <p>綜合活動：</p> <p>歸納武德-防身不傷人</p> | 實作 觀察評量 | 南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|------|---------|--|--|------------------------------|---|------------|----------------------------|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上 | | | | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| | | 現各項運動技能，發展個人運動潛能 | | | | | |
| 七 | 羅漢拳 | <p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標</p> <p>健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能</p> | <p>健康與體育</p> <p>Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動</p> <p>Bb-III-3 團隊合作的技巧</p> <p>品德教育</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p> | 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等身體活動 | <p>準備活動：</p> <p>一、 暖身活動及舒筋踮腿</p> <p>發展活動：</p> <p>二、振興社基礎拳</p> <p>1. 催勁練習</p> <p>2. 「基本拳第一段」-手部動作-榴手、掙拳</p> <p>綜合活動：</p> <p>歸納武德-防身不傷人</p> | 實作 觀察評量 | 南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動 |
| 八 | 羅漢拳 | <p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，</p> | <p>健康與體育</p> <p>Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動</p> <p>Bb-III-3 團隊合作的技巧</p> | 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等身體活動 | <p>準備活動：</p> <p>一、 暖身活動及舒筋踮腿</p> <p>發展活動：</p> <p>二、振興社基礎拳</p> <p>1. 催勁練習</p> <p>2. 「基本拳第一段」-</p> | 實作 觀察評量 | 南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材 學習資源 |
|------|-------------|--|---|------------------------------|---|------------|----------------------------|
| 週次 | 單元名稱 /節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上 | | | | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| | | 協同合作達成共同目標 健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能 | 品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 | | 手部動作-榴手、掙拳 配合腳部動作-馬步、弓步 | | |
| 九 | 羅漢拳 | 綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標 健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能 | 健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路 綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧 品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 | 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等身體活動 | 準備活動： 一、 暖身活動及舒筋蹻腿 發展活動： 二、-簡易國術 馬步陰拳、弓步撐掌 綜合活動： 歸納武德-防身不傷人 | 實作 觀察評量 | 南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材 學習資源 |
|------|-------------|--|---|------------------------------|---|------------|----------------------------|
| 週次 | 單元名稱 /節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上 | | | | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| 十 | 武術評量 | <p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標</p> <p>健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能</p> | <p>健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧</p> <p>品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。</p> | 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等身體活動 | <p>準備活動： 一、 暖身活動及舒筋蹻腿</p> <p>發展活動： 二、簡易國術 馬步陰拳、弓步撐掌</p> <p>綜合活動： 歸納武德-防身不傷人</p> | 實作 觀察評量 | 南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動 |
| 十一 | 羅漢拳 | <p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標</p> <p>健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表</p> | <p>健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧</p> <p>品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。</p> | 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等身體活動 | <p>準備活動： 一、 暖身活動及舒筋蹻腿</p> <p>發展活動： 二、簡易國術 1. 綜合演練 2. 催勁練習</p> <p>綜合活動： 歸納武德-防身不傷人</p> | 實作 觀察評量 | 南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|------|---------|--|---|------------------------------|---|------------|----------------------------|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上 | | | | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| | | 現各項運動技能，發展個人運動潛能 | | | | | |
| 十二 | 羅漢拳 | <p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標</p> <p>健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能</p> | <p>健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧</p> <p>品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。</p> | 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等身體活動 | <p>準備活動： 一、 暖身活動及舒筋蹻腿</p> <p>發展活動： 二、簡易國術 1. 綜合演練 2. 催勁練習</p> <p>綜合活動： 歸納武德-防身不傷人</p> | 實作 觀察評量 | 南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動 |
| 十三 | 羅漢拳 | <p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，</p> | <p>健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧</p> | 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等身體活動 | <p>準備活動： 一、 暖身活動及舒筋蹻腿</p> <p>發展活動： 二、1. 國術基本動作演練 2. 催勁演練 3. 國術遊戲</p> | 實作 觀察評量 | 南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|------|---------|--|---|------------------------------|---|------------|----------------------------|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上 | | | | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| | | 協同合作達成共同目標 健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能 | 品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 | | 綜合活動： 歸納武德-防身不傷人 | | |
| 十四 | 羅漢拳 | 綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標 健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能 | 健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路 綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧 品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 | 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等身體活動 | 準備活動： 一、 暖身活動及舒筋踮腿 發展活動： 二、1. 國術基本動作演練 2. 催勁演練 綜合活動： 歸納武德-防身不傷人 | 實作 觀察評量 | 南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材 學習資源 |
|------|-------------|--|---|------------------------------|---|------------|----------------------------|
| 週次 | 單元名稱 /節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上 | | | | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| 十五 | 羅漢拳 | <p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標</p> <p>健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能</p> | <p>健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧</p> <p>品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。</p> | 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等身體活動 | <p>準備活動： 一、 暖身活動及舒筋踮腿</p> <p>發展活動： 二、 1. 國術基本動作演練 2. 催勁演練 3. 國術遊戲</p> <p>綜合活動： 歸納武德-防身不傷人</p> | 實作 觀察評量 | 南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動 |
| 十六 | 羅漢拳 | <p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標</p> <p>健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表</p> | <p>健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧</p> <p>品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。</p> | 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等身體活動 | <p>準備活動： 一、 暖身活動及舒筋踮腿</p> <p>發展活動： 二、 1. 國術基本動作演練 2. 催勁演練 3. 國術遊戲</p> <p>綜合活動： 歸納武德-防身不傷人</p> | 實作 觀察評量 | 南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|------|---------|--|--|------------------------------|---|------------|----------------------------|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上 | | | | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| | | 現各項運動技能，發展個人運動潛能 | | | | | |
| 十七 | 羅漢拳 | <p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標</p> <p>健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能</p> | <p>健康與體育</p> <p>Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動</p> <p>Bb-III-3 團隊合作的技巧</p> <p>品德教育</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p> | 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等身體活動 | <p>準備活動：</p> <p>一、 暖身活動及舒筋蹻腿</p> <p>發展活動：</p> <p>二、1. 國術基本動作演練 2. 催勁演練 3. 國術遊戲</p> <p>綜合活動：</p> <p>歸納武德-防身不傷人</p> | 實作 觀察評量 | 南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動 |
| 十八 | 羅漢拳 | <p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，</p> | <p>健康與體育</p> <p>Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動</p> <p>Bb-III-3 團隊合作的技巧</p> | 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等身體活動 | <p>準備活動：</p> <p>一、 暖身活動及舒筋蹻腿</p> <p>發展活動：</p> <p>二、1. 國術基本動作演練 2. 催勁演練 3. 評量測驗</p> | 實作 觀察評量 | 南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|------|---------|--|---|------------------------------|---|------------|----------------------------|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上 | | | | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| | | 協同合作達成共同目標 健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能 | 品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 | | 綜合活動： 歸納武德-防身不傷人 | | |
| 十九 | 羅漢拳 | 綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標 健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能 | 健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路 綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧 品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 | 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等身體活動 | 準備活動： 一、暖身活動及舒筋踮腿 發展活動： 二、強化演練及評量 綜合活動： 歸納武德-防身不傷人 | 實作 觀察評量 | 南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|------|-------------------------|---|--|------------------------------|---|------------|----------------------------|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上 | | | | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| 二十 | 評量週：第三次 定期評量 武術評量 | 綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標 健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能 | 健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路 綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧 品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 | 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等身體活動 | 準備活動： 一、暖身活動及舒筋踮腿 發展活動： 二、強化演練及評量 綜合活動： 歸納武德-防身不傷人 | 實作 觀察評量 | 南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動 |
| 二十一 | 評量週：第三次 定期評量 武術評量 | 綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標 健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表 | 健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路 綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧 品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 | 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等身體活動 | 準備活動： 一、暖身活動及舒筋踮腿 發展活動： 二、強化演練及評量 綜合活動： 歸納武德-防身不傷人 | 實作 觀察評量 | 南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動 |

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材 學習資源 |
|------|-------------|---------------------------------------|-----------------------------|------|------|------|-----------------|
| 週次 | 單元名稱 /節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上 | | | | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| | | 現各項運動技能，發展個人運動潛能 | | | | | |

南投縣中山國民小學 114 學年度彈性學習課程計畫

【第二學期】

| | | | | |
|--------------------------------|---|------------|--|--------------------|
| 課程名稱 | 北拳 | | 年級/班級 | 五年級/甲班 |
| 類別 | <input checked="" type="checkbox"/> 統整性(<input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程 | | 上課節數 | 每週 1 節，21 週，共 21 節 |
| | | | 設計教師 | 中山國小教師團隊、黃冠彰 |
| 配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上) | <input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中) | | <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 ※請於學習表現欄位填入所勾選之議題實質內涵※ ※交通安全請於學習表現欄位填入主題內容重點， 例：交 A-I-3 辨識社區道路環境的常見危險。※ | |
| 對應的學校願景 (統整性探究課程) | 培養健康多元勤學感恩的自主學習者 | 與學校願景呼應之說明 | 透過學習基本武術，能結合運動與興趣，強健體魄，達到 SH150 運動計畫。 | |
| 設計理念 | 鼓勵學生參與傳統技藝，增強學生體魄，發揚地方傳統文化。 | | | |
| 總綱核心素養具體內涵 | E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養， | 領綱核心素養具體內涵 | 體-E-B1 學習基本動作技能，發展身體協調性與表現能力，具備運動表達與創意展演的能力。 綜-E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。 | |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

| | | | |
|------|--|--|--|
| | <p>並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。</p> <p>E-C2 能與他人互動合作、尊重多元觀點，展現團隊精神與社會參與態度。</p> | | <p>綜-E-C2 建立良好的人際互動關係，養成尊重差異、關懷他人及團隊合作的態度。</p> |
| 課程目標 | <p>1. 使學生習得傳統的技藝。</p> <p>2. 瞭解並養成訓練身體增強學生體魄。</p> <p>3. 積極參與社區活動的展現學習成果。</p> | | |

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|------|---------|--|---|--|---|------------|----------------------------|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上 | | | | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| 一 | 北拳 | <p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標</p> <p>健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表</p> | <p>健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧</p> <p>品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。</p> | <p>1. 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等手具活動</p> <p>2. 國術基本功操</p> <p>3. 簡易拳術</p> | <p>準備活動： 暖身及準備影片</p> <p>發展活動： 影片欣賞及講解</p> <p>綜合活動： 討論並歸納武術防身的目的</p> | 實作 觀察評量 | 南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|------|---------|--|---|--|---|------------|----------------------------|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上 | | | | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| | | 現各項運動技能，發展個人運動潛能 | | | | | |
| 二 | 北拳 | <p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標</p> <p>健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能</p> | <p>健康與體育</p> <p>Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動</p> <p>Bb-III-3 團隊合作的技巧</p> <p>品德教育</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行</p> | <p>1. 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等手具活動</p> <p>2. 國術基本功操</p> <p>3. 簡易拳術</p> | <p>準備活動：</p> <p>二、暖身活動及舒筋踮腿</p> <p>發展活動：</p> <p>二、基本動作練習</p> <p>1. 樁步加手勢</p> <p>2. 騎馬式、弓箭式</p> <p>綜合活動：</p> <p>歸納武德-防身不傷人</p> | 實作 觀察評量 | 南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動 |
| 三 | 北拳 | <p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，</p> | <p>健康與體育</p> <p>Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動</p> <p>Bb-III-3 團隊合作的技巧</p> | <p>1. 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等手具活動</p> <p>2. 國術基本功操</p> <p>3. 簡易拳術</p> | <p>準備活動：</p> <p>一、 暖身活動及舒筋踮腿</p> <p>發展活動：</p> <p>二、基本動作練習</p> <p>1. 樁步加手勢</p> <p>2. 騎馬式、弓箭式</p> | 實作 觀察評量 | 南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|------|---------|--|--|---|---|------------|----------------------------|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上 | | | | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| | | 協同合作達成共同目標 健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能 | 品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行 | | 綜合活動： 歸納武德-防身不傷人 | | |
| 四 | 北拳 | 綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標 健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能 | 健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路 綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧 品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行 | 1. 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等手具活動 2. 國術基本功操 3. 簡易拳術 | 準備活動： 二、 暖身活動及舒筋踮腿 發展活動： 二、 振興社基礎拳 1. 催勁練習 2. 「基本拳第一段」-手部動作-榴手、掙拳 綜合活動： 歸納武德-防身不傷人 | 實作 觀察評量 | 南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材 學習資源 |
|------|-------------|--|---|--|---|------------|----------------------------|
| 週次 | 單元名稱 /節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上 | | | | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| 五 | 北拳 | <p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標</p> <p>健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能</p> | <p>健康與體育</p> <p>Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動</p> <p>Bb-III-3 團隊合作的技巧</p> <p>品德教育</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行</p> | <p>1. 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等手具活動</p> <p>2. 國術基本功操</p> <p>3. 簡易拳術</p> | <p>準備活動：</p> <p>三、 暖身活動及舒筋踮腿</p> <p>發展活動：</p> <p>二、振興社基礎拳 15'</p> <p>1. 催勁練習</p> <p>2. 「基本拳第一段」-手部動作-榴手、掙拳</p> <p>綜合活動：</p> <p>歸納武德-防身不傷人</p> | 實作 觀察評量 | 南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動 |
| 六 | 北拳 | <p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標</p> <p>健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表</p> | <p>健康與體育</p> <p>Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動</p> <p>Bb-III-3 團隊合作的技巧</p> <p>品德教育</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行</p> | <p>1. 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等手具活動</p> <p>2. 國術基本功操</p> <p>3. 簡易拳術</p> | <p>準備活動：</p> <p>一、 暖身活動及舒筋踮腿</p> <p>發展活動：</p> <p>二、振興社基礎拳</p> <p>1. 催勁練習</p> <p>2. 「基本拳第一段」-手部動作-榴手、掙拳</p> <p>綜合活動：</p> <p>歸納武德-防身不傷人</p> | 實作 觀察評量 | 南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|------|---------|--|---|--|---|------------|----------------------------|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上 | | | | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| | | 現各項運動技能，發展個人運動潛能 | | | | | |
| 七 | 北拳 | <p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標</p> <p>健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能</p> | <p>健康與體育</p> <p>Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動</p> <p>Bb-III-3 團隊合作的技巧</p> <p>品德教育</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行</p> | <p>1. 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等手具活動</p> <p>2. 國術基本功操</p> <p>3. 簡易拳術</p> | <p>準備活動：</p> <p>一、 暖身活動及舒筋踮腿</p> <p>發展活動：</p> <p>二、振興社基礎拳</p> <p>1. 催勁練習</p> <p>2. 「基本拳第一段」-手部動作-榴手、掙拳</p> <p>綜合活動：</p> <p>歸納武德-防身不傷人</p> | 實作 觀察評量 | 南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動 |
| 八 | 北拳 | <p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，</p> | <p>健康與體育</p> <p>Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動</p> <p>Bb-III-3 團隊合作的技巧</p> | <p>1. 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等手具活動</p> <p>2. 國術基本功操</p> <p>3. 簡易拳術</p> | <p>準備活動：</p> <p>一、 暖身活動及舒筋踮腿</p> <p>發展活動：</p> <p>二、振興社基礎拳</p> <p>1. 催勁練習</p> <p>2. 「基本拳第一段」-</p> | 實作 觀察評量 | 南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材 學習資源 |
|------|-------------|--|--|---|---|------------|----------------------------|
| 週次 | 單元名稱 /節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上 | | | | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| | | 協同合作達成共同目標 健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能 | 品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行 | | 手部動作-榴手、掙拳 配合腳部動作-馬步、弓步 | | |
| 九 | 北拳 | 綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標 健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能 | 健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路 綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧 品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行 | 1. 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等手具活動 2. 國術基本功操 3. 簡易拳術 | 準備活動： 一、 暖身活動及舒筋蹻腿 發展活動： 二、-簡易國術 馬步陰拳、弓步撐掌 綜合活動： 歸納武德-防身不傷人 | 實作 觀察評量 | 南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材 學習資源 |
|------|-------------|--|--|--|---|------------|----------------------------|
| 週次 | 單元名稱 /節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上 | | | | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| 十 | 北拳 | <p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標</p> <p>健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能</p> | <p>健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧</p> <p>品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行</p> | <p>1. 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等手具活動</p> <p>2. 國術基本功操</p> <p>3. 簡易拳術</p> | <p>準備活動： 一、 暖身活動及舒筋踮腿</p> <p>發展活動： 二、簡易國術 馬步陰拳、弓步撐掌</p> <p>綜合活動： 歸納武德-防身不傷人</p> | 實作 觀察評量 | 南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動 |
| 十一 | 北拳 | <p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標</p> <p>健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表</p> | <p>健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧</p> <p>品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行</p> | <p>1. 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等手具活動</p> <p>2. 國術基本功操</p> <p>3. 簡易拳術</p> | <p>準備活動： 一、 暖身活動及舒筋踮腿</p> <p>發展活動： 二、簡易國術 1. 綜合演練 2. 催勁練習</p> <p>綜合活動： 歸納武德-防身不傷人</p> | 實作 觀察評量 | 南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材 學習資源 |
|------|-------------|--|--|--|---|------------|----------------------------|
| 週次 | 單元名稱 /節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會 審查通過 |
| | | 現各項運動技能，發展個人運動潛能 | | | | | |
| 十二 | 北拳 | <p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標</p> <p>健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能</p> | <p>健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧</p> <p>品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行</p> | <p>1. 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等手具活動</p> <p>2. 國術基本功操</p> <p>3. 簡易拳術</p> | <p>準備活動： 一、 暖身活動及舒筋蹻腿</p> <p>發展活動： 二、簡易國術 1. 綜合演練 2. 催勁練習</p> <p>綜合活動： 歸納武德-防身不傷人</p> | 實作 觀察評量 | 南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動 |
| 十三 | 北拳 | <p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，</p> | <p>健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧</p> | <p>1. 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等手具活動</p> <p>2. 國術基本功操</p> <p>3. 簡易拳術</p> | <p>準備活動： 一、 暖身活動及舒筋蹻腿</p> <p>發展活動： 二、1. 國術基本動作演練 2. 催勁演練 3. 國術遊戲</p> | 實作 觀察評量 | 南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材 學習資源 |
|------|-------------|--|--|---|---|------------|----------------------------|
| 週次 | 單元名稱 /節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會 審查通過 |
| | | 協同合作達成共同目標 健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能 | 品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行 | | 綜合活動： 歸納武德-防身不傷人 | | |
| 十四 | 北拳 | 綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標 健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能 | 健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路 綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧 品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行 | 1. 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等手具活動 2. 國術基本功操 3. 簡易拳術 | 準備活動： 一、 暖身活動及舒筋蹻腿 發展活動： 二、1. 國術基本動作演練 2. 催勁演練 綜合活動： 歸納武德-防身不傷人 | 實作 觀察評量 | 南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材 學習資源 |
|------|-------------|--|--|--|---|------------|----------------------------|
| 週次 | 單元名稱 /節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上 | | | | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| 十五 | 北拳 | <p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標</p> <p>健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能</p> | <p>健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧</p> <p>品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行</p> | <p>1. 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等手具活動</p> <p>2. 國術基本功操</p> <p>3. 簡易拳術</p> | <p>準備活動： 一、 暖身活動及舒筋踮腿</p> <p>發展活動： 二、 1. 國術基本動作演練 2. 催勁演練 3. 國術遊戲</p> <p>綜合活動： 歸納武德-防身不傷人</p> | 實作 觀察評量 | 南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動 |
| 十六 | 北拳 | <p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標</p> <p>健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表</p> | <p>健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧</p> <p>品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行</p> | <p>1. 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等手具活動</p> <p>2. 國術基本功操</p> <p>3. 簡易拳術</p> | <p>準備活動： 一、 暖身活動及舒筋踮腿</p> <p>發展活動： 四、 1. 國術基本動作演練 2. 催勁演練 3. 國術遊戲</p> <p>綜合活動： 歸納武德-防身不傷人</p> | 實作 觀察評量 | 南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材 學習資源 |
|------|-------------|--|--|--|--|------------|----------------------------|
| 週次 | 單元名稱 /節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會 審查通過 |
| | | 現各項運動技能，發展個人運動潛能 | | | | | |
| 十七 | 北拳 | <p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標</p> <p>健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能</p> | <p>健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧</p> <p>品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行</p> | <p>1. 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等手具活動</p> <p>2. 國術基本功操</p> <p>3. 簡易拳術</p> | <p>準備活動： 一、 暖身活動及舒筋踮腿</p> <p>發展活動： 二、1. 國術基本動作演練 2. 催勁演練 3. 國術遊戲</p> <p>綜合活動： 歸納武德-防身不傷人</p> | 實作 觀察評量 | 南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動 |
| 十八 | 北拳 | <p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，</p> | <p>健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧</p> | <p>1. 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等手具活動</p> <p>2. 國術基本功操</p> <p>3. 簡易拳術</p> | <p>準備活動： 一、 暖身活動及舒筋踮腿</p> <p>發展活動： 二、1. 國術基本動作演練 2. 催勁演練 3. 評量測驗</p> | 實作 觀察評量 | 南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|------|---------|--|--|---|---|------------|----------------------------|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上 | | | | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| | | 協同合作達成共同目標 健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能 | 品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行巧 | | 綜合活動： 歸納武德-防身不傷人 | | |
| 十九 | 北拳 | 綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標 健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能 | 健康與體育 Bd-III-1 武術組合動作與套路 綜合活動 Bb-III-3 團隊合作的技巧 品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行 | 1. 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等手具活動 2. 國術基本功操 3. 簡易拳術 | 準備活動： 一、暖身活動及舒筋踮腿 發展活動： 二、強化演練及評量 綜合活動： 歸納武德-防身不傷人 | 實作 觀察評量 | 南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|------|---------|--|---|--|---|------------|----------------------------|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上 | | | | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| 二十 | 北拳 | <p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標</p> <p>健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能</p> | <p>健康與體育</p> <p>Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動</p> <p>Bb-III-3 團隊合作的技巧</p> <p>品德教育</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行</p> | <p>1. 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等手具活動</p> <p>2. 國術基本功操</p> <p>3. 簡易拳術</p> | <p>準備活動： 一、暖身活動及舒筋踮腿</p> <p>發展活動： 二、強化演練及評量</p> <p>綜合活動： 歸納武德-防身不傷人</p> | 實作 觀察評量 | 南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動 |
| 二十 | 北拳 | <p>綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標</p> <p>健康與體育 3c-III-2 在身體活動中表</p> | <p>健康與體育</p> <p>Bd-III-1 武術組合動作與套路</p> <p>綜合活動</p> <p>Bb-III-3 團隊合作的技巧</p> <p>品德教育</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行</p> | <p>1. 以武術為元素的動作教育，如：身體屈伸、速度力量等手具活動</p> <p>2. 國術基本功操</p> <p>3. 簡易拳術</p> | <p>準備活動： 一、暖身活動及舒筋踮腿</p> <p>發展活動： 二、強化演練及評量</p> <p>綜合活動： 歸納武德-防身不傷人</p> | 實作 觀察評量 | 南一書局健康與體育教材：身體屈伸、速度力量等徒手活動 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材 學習資源 |
|------|-------------|---------------------------------------|-----------------------------|------|------|------|-----------------|
| 週次 | 單元名稱 /節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上 | | | | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| | | 現各項運動技能，發展個人運動潛能 | | | | | |

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 依課程設計理念，可採擇高度相關之總綱各教育階段核心素養或各領域/科目核心素養，以敘寫課程目標。
3. 本表格舉例係以一至五年級為例，倘六年級辦理十二年國教之彈性課程者，其上課『節數』請依照「九年一貫課程各學習領域學習節數一覽表」填寫。
4. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。